

**Thema: Sonnige Aussichten! – So schützen Sie Ihre Augen vor der Frühlingssonne**

**Beitrag:** 1:52 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die Vögel zwitschern, die Bäume werden langsam wieder grün und wir können die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen. Denn der Frühling ist da. Und das nutzen viele, um endlich wieder ausgiebige Spaziergänge zu machen oder einen Kaffee im Freien zu trinken. Dabei gehört eins auf jeden Fall immer an Mann oder Frau: Die Sonnenbrille. Warum die im Frühling schon so wichtig ist und wie Sie das richtige Modell finden, weiß meine Kollegin Laura Franke.

**Sprecherin: Die Frühlingssonne hat schon jetzt ordentlich Kraft. Die UV-Strahlung ist zwar noch nicht ganz so stark wie im Hochsommer, ...**

**O-Ton 1 (Giovanni Di Noto, 0:20 Min.):** „...aber die Sonne steht im Frühjahr niedriger und strahlt stärker ins Gesicht. Die richtige Sonnenbrille schützt optimal vor Blendung, aber auch vor den jetzt schon gesundheitsschädigenden UV-Strahlen. Besonders wichtig ist das übrigens bei Kindern. Die großen Pupillen und die helleren Augenlinsen von Kindern lassen mehr UV-Strahlen in das Auge hinein als die von Erwachsenen.“

**Sprecherin: Erklärt Augenoptikermeister Giovanni Di Noto. Beim Kauf der Sonnenbrille sollte man den Augen zu liebe genau hinschauen.**

**O-Ton 2 (Giovanni Di Noto, 0:19 Min.):** „Eine gute Sonnenbrille sollte möglichst viele Wellenlängen des Lichtes unterhalb von 400 Nanometern – sprich also UV-A, UV-B und UV-C – filtern. Die Tönung der Gläser ist ebenfalls wichtig, damit man beispielsweise im Straßenverkehr nicht geblendet wird. Wobei der UV-Schutz der Gläser nicht abhängig von der Höhe der Tönung ist.“

**Sprecherin: Die Tönung gibt es in vielen verschiedenen Farben und da sollten man genau darauf achten, wofür man die Sonnenbrille nutzen will.**

**O-Ton 3 (Giovanni Di Noto, 0:18 Min.):** „Zur Kontraststeigerung eignen sich beispielsweise gelb- oder orangefarbene Brillengläser. Jedoch haben diese eher einen geringeren Blendschutz. Für den Straßenverkehr sollte die Tönung den Lichtverhältnissen angepasst sein. Eine farbgetreue Sicht ist hier natürlich besonders wichtig – da sind braun, grau oder auch grün getönte Gläser am besten.“

**Sprecherin: Die Qualität der Gläser lässt sich hingegen nicht ganz so leicht erkennen.**

**O-Ton 4 (Giovanni Di Noto, 0:13 Min.):** „Zwar gibt es das gesetzlich vorgeschriebene CE-Zeichen, aber das reicht in meinen Augen nicht immer aus. Und wenn man beim Tragen einer Sonnenbrille Kopfschmerzen oder Schwindel bekommt, so ist die Vermutung sehr naheliegend, dass es sich um Gläser minderer Qualität handelt.“

**Sprecherin: Übrigens: Auch bei der Form der Sonnenbrille gibt's ein paar Dinge zu beachten.**

**O-Ton 5 (Giovanni Di Noto, 0:14 Min.):** „Die Gläser müssen so groß sein, dass sie die Augen von allen Seiten vor den einfallenden Sonnenstrahlen schützen. Deshalb sollte die Sonnenbrille auch an die Kopfform individuell angepasst sein. Ein Augenoptiker berät Sie hier, ob die Größe der Brille ausreicht und sie optimal sitzt.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie auch gerade auf der Suche nach einer passenden Sonnenbrille sind: Einfach vom Augenoptiker vor Ort beraten lassen. Mehr Informationen rund ums Thema finden Sie auch im Netz unter [www.1xO.de](http://www.1xO.de).



**Thema: Sonnige Aussichten! – So schützen Sie Ihre Augen vor der Frühlingssonne**

**Interview:** 2:56 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die Vögel zwitschern, die Bäume werden langsam wieder grün und wir können die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen. Denn der Frühling ist da. Und das nutzen viele, um endlich wieder ausgiebige Spaziergänge zu machen oder einen Kaffee im Freien zu trinken. Dabei gehört eins auf jeden Fall immer an Mann oder Frau: Die Sonnenbrille. Warum die im Frühling schon so wichtig ist und wie Sie das richtige Modell finden, verrät uns jetzt Augenoptikermeister Giovanni Di Noto, hallo.

**Begrüßung:** „Ich grüße Sie!“

**1. Herr Di Noto, wieso ist auch schon im Frühling eine Sonnenbrille wichtig?**

**O-Ton 1 (Giovanni Di Noto, 0:33 Min.):** „Im Frühling ist die UV-Strahlung zwar noch nicht ganz so stark wie im Hochsommer, aber die Sonne steht im Frühjahr niedriger und strahlt stärker ins Gesicht. Die richtige Sonnenbrille schützt optimal vor Blendung, aber auch vor den jetzt schon gesundheitsschädigenden UV-Strahlen. Besonders wichtig ist das übrigens bei Kindern. Die großen Pupillen und die helleren Augenlinsen von Kindern lassen mehr UV-Strahlen in das Auge hinein als die von Erwachsenen. Dadurch gelangen mehr UV-Strahlen zur Netzhaut und können diese auch schädigen. Generell sollten Kleinkinder nur in Maßen sich in der Sonne aufhalten.“

**2. Was muss eine gute Sonnenbrille können?**

**O-Ton 2 (Giovanni Di Noto, 0:37 Min.):** „Eine gute Sonnenbrille sollte möglichst viele Wellenlängen des Lichtes unterhalb von 400 Nanometern – sprich also UV-A, UV-B und UV-C – filtern. Die Tönung der Gläser ist ebenfalls wichtig, damit man beispielsweise im Straßenverkehr nicht geblendet wird. Wobei der UV-Schutz der Gläser nicht abhängig von der Höhe der Tönung ist. Je stärker eine Sonnenbrille getönt ist, desto mehr Blendschutz hat man zwar, aber im Dunklen wird die Pupille ja auch größer, und wenn der UV-Schutz in den Gläsern fehlt, treffen UV-Strahlen ungefiltert auf die Augen und können diese schädigen. Zusammenfassend kann man also sagen: Schutz vor Blendung und gesundheitsschädigenden UV-Strahlen.“

**3. Braun, grau, gelb, rot: Sonnenbrillengläser gibt es in allen möglichen Farben. Welche Tönung ist die Beste?**

**O-Ton 3 (Giovanni Di Noto, 0:37 Min.):** „Das kommt ganz auf den Verwendungszweck an. Zur Kontraststeigerung eignen sich beispielsweise gelb- oder orangefarbene Brillengläser. Jedoch haben diese eher einen geringeren Blendschutz. Extrem stark getönte Brillengläser, zum Beispiel mit einer 85-prozentigen Tönung sind besonders geeignet für Hochgebirge und Gletscher und bei Schnee. Für den Straßenverkehr sollte die Tönung den Lichtverhältnissen angepasst sein. Eine farbgetreue Sicht ist hier natürlich besonders wichtig – da sind braun, grau oder auch grün getönte Gläser am besten. Zu beachten ist hier, dass Sonnenbrillen mit einer Tönung, die stärker als 20 Prozent ist, nicht mehr nachtfahrtauglich sind.“



**4. Sonnenbrillen gibt's mittlerweile überall und vor allem billig zu kaufen. Woran erkenne ich, ob die Qualität stimmt?**

**O-Ton 4 (Giovanni Di Noto, 0:32 Min.):** „Nun ja, das ist für den Laien gar nicht mal so einfach. Zwar gibt es das gesetzlich vorgeschriebene CE-Zeichen, aber das reicht in meinen Augen nicht immer aus. Hochwertige Sonnenschutzgläser weisen keinerlei Schlieren, Blasen oder Einschlüsse auf. Wenn ich mit meinem Finger leichten Druck auf die Gläser ausübe, so geben diese nicht nach. Und wenn man beim Tragen einer Sonnenbrille Kopfschmerzen oder Schwindel bekommt, so ist die Vermutung sehr naheliegend, dass es sich um Gläser minderer Qualität handelt. Eine optimale Beratung bekommt man beim Fachmann und so kann man natürlich Irritationen umgehen.“

**5. Jedes Jahr gibt es auch neue Trends und Modelle: Worauf sollte ich bei der Form achten?**

**O-Ton 5 (Giovanni Di Noto, 0:21 Min.):** „Also ganz wichtig ist: Die Gläser müssen so groß sein, dass sie die Augen von allen Seiten vor den einfallenden Sonnenstrahlen schützen. Also nicht nur von vorne, sondern auch von oben, von unten, von rechts und von links. Deshalb sollte die Sonnenbrille auch an die Kopfform individuell angepasst sein. Ein Augenoptiker berät Sie hier, ob die Größe der Brille ausreicht und sie optimal sitzt.“

**Augenoptikermeister Giovanni Di Noto mit Tipps, wie Sie am besten die passende Sonnebrille für sich finden. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Bitteschön, das habe ich gern getan!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie auch gerade auf der Suche nach einer passenden Sonnenbrille sind: Einfach vom Augenoptiker vor Ort beraten lassen. Mehr Informationen rund ums Thema finden Sie auch im Netz unter [www.1xO.de](http://www.1xO.de).



**Thema:**        **Sonnige Aussichten! – So schützen Sie Ihre Augen vor der Frühlingssonne**

**Umfrage:**     0:42 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Einfach herrlich! Der Frühling ist da, es wird langsam wärmer und die Sonne lacht immer öfter durch die Wolken. Damit man die richtig genießen kann, gehört aber auf jeden Fall eine Sonnenbrille auf die Nase. Passend dazu gibt's jetzt auch wieder viele neue, stylische Modelle. Was ist Ihnen bei einer Sonnenbrille am wichtigsten?

**Frau:** „Mir ist wichtig, dass ich mit der Sonnenbrille gut aussehe und natürlich Schutz vor UV-Strahlen habe.“

**Mann:** „Da achte ich auf jeden Fall auf den Preis. Ich glaube, so eine Brille zwischen fünf und zehn Euro: Die bringt auch nichts. Ist halt billig und auch nicht gut für das Auge, glaube ich. Ich finde, so eine richtig gute Brille muss wenigstes ab 100 Euro kosten.“

**Frau:** „Also beim Kauf einer Sonnenbrille ist mir wichtig, dass sie eine gute Form hat, dass sie mir gut steht, dass sie nicht zu eckig ist und nicht zu viele Muster also am Rand hat.“

**Mann:** „Also für mich persönlich wichtig sind Design und Aussehen der Brille.“

**Frau:** „Beim Kauf einer Sonnenbrille ist mir besonders wichtig, dass die sowohl beim Autofahren, als auch wenn ich auf dem Fahrrad sitze und Fahrrad fahre, gut sitzt und nicht von der Nase rutscht. Und dass ich auf keinen Fall von der Sonne geblendet werde.“

**Abmoderationsvorschlag:** Worauf Sie bei der Wahl der Sonnenbrille unbedingt achten sollten, verrät uns gleich der Augenoptikermeister Giovanni Di Noto.



**Thema: Sonnenfinsternis! – Am 20. März wird's dunkel über Deutschland**

**Moderation mit O-Ton**

**Anmoderationsvorschlag:** Es wird dunkel über Deutschland – und zwar morgen / übermorgen / am 20. März. Denn dann kommt es in unseren Gefilden zu einer partiellen Sonnenfinsternis. Das Spektakel will sich sicher niemand entgehen lassen. Dabei aber immer an den Schutz der Augen denken, denn die Sonne hat's in sich. Die normale Sonnenbrille reicht da definitiv nicht aus, erklärt der Augenoptikermeister Giovanni Di Noto.

**O-Ton 1 (Giovanni Di Noto, 0:24 Min.):** „Dafür gibt es spezielle Brillen! Zur Beobachtung der Sonnenfinsternis benötigen Sie Sonnenfinsternisbrillen. Diese Brillen haben extrem starke Filter der Kategorie E15 und schützen Ihre Augen zusätzlich zum sichtbaren Licht auch vor den starken Infrarot- und UV-Strahlungen der Sonne. Also bitte daran denken: Schauen Sie niemals ohne geeigneten Augenschutz in die Sonne – schwere Augenschäden bis hin zur Erblindung könnten die Folge sein.“

**Abmoderationsvorschlag:** Übrigens: Die nächste totale Sonnenfinsternis findet in Deutschland erst im Jahr 2081 statt. Wenn Sie mehr rund ums Thema „Sonnenschutz für die Augen“ wissen möchten, einfach im Netz auf [www.1xO.de](http://www.1xO.de) klicken.

